



フードコーディネーター 伊藤協子監修

# AcanChia™ ヤーコンシロップ

**FOS**  
フラクトオリゴ糖  
15%  
以上含有

低GI値の  
プレバイオ  
ティクス

## おすすめ レシピ

### ヤーコンシロップの特徴

新鮮な最高品質のヤーコンの塊根を使用し、洗浄、皮むき、搾汁後に濾過、濃縮したものです。シロップとしてはちみつやメープルシロップの代替になります。低GI値の甘味料として、またダイエット補助の甘味料にもなります。



### ヤーコンシロップと黒酢の本格酢豚

#### ▼ 材料[2人分]

豚ヒレ肉	.....	200g
酒	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	大さじ1/2
玉ねぎ	.....	1/2 個
赤パプリカ	.....	1個
黄パプリカ	.....	2個
片栗粉	.....	適量
油	.....	小さじ1
油	.....	大さじ1
白ごま	.....	少々

#### 【甘酢あん】

黒酢	.....	大さじ4
AcanChia™ ヤーコンシロップ	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	大さじ1

#### ▼ 作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、酒、しょうゆをからめて5分おき、片栗粉を薄くまぶす。玉ねぎ、パプリカはひと口大に切る。【甘酢あん】の材料を合わせる。
- ② フライパンに油小さじ1を熱し、玉ねぎ、パプリカを軽く炒め取り出す。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、①の豚肉を入れてこんがり焼いて取り出す。
- ④ フライパンに【甘酢あん】を入れて煮立て、②と③を加えてひと煮立ちさせ、とろりとするまで全体からめる。
- ⑤ 器に盛って白ごまをふる。

#### POINT

ヤーコンシロップと黒酢を合わせた甘酢あんがおいしい酢豚です。ヤーコンシロップの旨みとコクが広がります。



### マンゴープリン

#### ▼ 材料[2人分]

マンゴー	.....	250g
牛乳(または豆乳)	.....	50mL
生クリーム	.....	50mL
AcanChia™ ヤーコンシロップ	.....	大さじ2
粉ゼラチン	.....	5g
お湯	.....	50mL

#### ▼ 作り方

- ① マンゴーは皮をむいて種を取り、ざるでこす。(トッピング用に果肉を1cm角4切れほど取っておく。)ゼラチンはお湯に溶かす。
- ② ミキサーに①のマンゴーとゼラチン、牛乳、生クリーム、ヤーコンシロップを入れて攪拌する。
- ③ ②を器に注ぎ入れ、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ④ トッピング用のマンゴーとミントなどを飾る。

#### POINT

砂糖の代わりにヤーコンシロップを使ったヘルシーマンゴープリン。シロップだから材料にさっと混ざり、温める必要がないので簡単にできます。

## ふわふわヘルシーつくね



### ▼ 材料 [4人分・12個]

鶏ひき肉	300g
木綿豆腐	1/2丁 (175g)
しょうがのすりおろし	小さじ1
ねぎ(みじん切り)	30g
卵白	1/2個
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ししとう	8本
しいたけ	8枚
塩	少々
大葉	4枚
サラダ油	大さじ1

### 【たれ】

AcanChia™ ヤーコンシロップ	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2

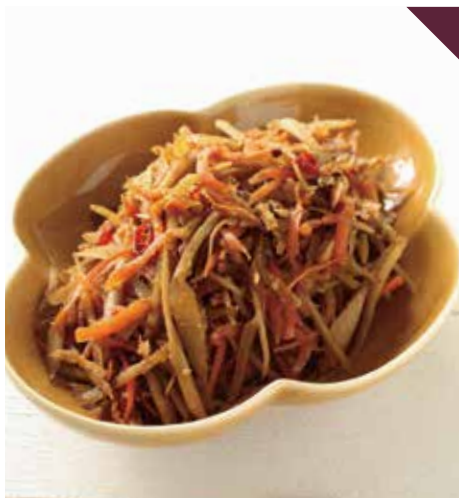
### ▼ 作り方

- ① 木綿豆腐は重しをして水切りをする。ボウルに①と鶏ひき肉を入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜる。
- ② ①にねぎ、しょうがのすりおろし、卵白、酒、しょうゆを加えて粘りが出るまで混ぜ、小判型12個分に丸める。
- ③ フライパンに油をひいて弱火で熱し、②を並べて両面に焼き色がつくまで焼き、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 【たれ】の材料をよく混ぜ合わせ③のフライパンに流し込み、つくねの両面からかまめながらとろみが出るまで煮詰めたら火を止め、皿に大葉と一緒に盛り付ける。
- ⑤ ししとう、しいたけはフライパンで焼き色がつくまで焼き、塩をふりかけ④に添える。

### POINT

豆腐を入れたふわふわつくねをヤーコンシロップを使ったコクのあるたれにからめて、おいしくヘルシーに仕上げました。

## コクうまきんぴらごぼう



### ▼ 材料 [4人分]

ごぼう	200g
にんじん	40g
ごま油	小さじ2
すりごま	小さじ1

### 【調味料】

AcanChia™ ヤーコンシロップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁	大さじ2
赤唐辛子(種を除き輪切り)	1本分

### ▼ 作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、ささがきにした後千切りにしたら数分間水につけてアクを抜き、ザルにあげて水を切る。
- ② にんじんはごぼうに合わせて千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①②を炒めしんなりしてきたら【調味料】を加えて煮詰める。
- ④ 器に盛り、すりごまをかける。

### POINT

作り置きおかずにも人気のきんぴらごぼう。ヤーコンシロップを使えば、甘味とコクが出てごはんがすすみます!

## ヘルシーフルーツあんみつ



### ▼ 材料 [2人分]

好きなフルーツ	適量
AcanChia™ ヤーコンシロップ	適量

### 【寒天】

寒天パウダー	3g
水	400mL
AcanChia™ ヤーコンシロップ	大さじ4

### 【あんこ】

ゆであずき(無糖)	100g
ヤーコンシロップ	大さじ1
水	50mL
塩	ひとつまみ

### ▼ 作り方

- ① 鍋に【寒天】の材料を入れて弱火にかけながらかきまぜる。鍋底にふつふつ泡が立ち、材料が溶けてきたのを確認したら火を止め、水で濡らしたバットなどに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ② ①が固まったら、バットからまな板の上などに取り出し、1センチ角に切る。
- ③ 鍋に【あんこ】の材料を入れて弱火にかけながらかきまぜ、全体がよく混ざり合ったら止める。
- ④ フルーツは適当な大きさに切り、器に寒天、あんこ、フルーツを入れて、ヤーコンシロップをかける。

### POINT

寒天とあずきと仕上げの蜜にヤーコンシロップを使ったカロリーオフのヘルシーあんみつです。コクのあるヤーコンシロップは黒蜜の代わりにもなります。



### 監修：伊藤 協子（フードコーディネーター）

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍し、結婚、不妊治療を経て2 女児(双子)を子育て中。株式会社コルコルを経営する傍ら、食と健康の正しい情報や和食を中心としたバランスのとれた食生活の大切さを伝える食育講座を開催している。

フードコーディネーター / 食生活指導士 / 食生活アドバイザー / 日本食育学会会員 / 食生活アドバイザー協会会員 / NPO 法人全健協会会員



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068  
www.healthynavi.co.jp  
e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia™